

## 读有方法,养有底气 给孩子一生受用的 语文能力



### 名师名片

胡敏,武汉市硚口区东方红小学语文教师。武汉英才,武汉市十佳阅读推广人,武汉市教育系统先进教师,市学科带头人,市“百优班主任”。

语文学习,不是死记硬背,也不是刷题提分,而是一场以阅读为起点,以成长为归宿的漫长历程。很多家长用心陪伴、大量投入,却常常在“孩子坐不住、读不懂、写不出”面前感到迷茫。其实,阅读自有章法,只要找对路径,专注力、阅读力、感受力、表达力便能层层递进,为孩子打下受用的语文根基。

### 亲子共读,给孩子的专注力续航

孩子注意力不集中,坐不住、易分心,是不少家长的难题。想要延长孩子的专注时间,最温和也最有效的方式,并非刻意训练,而是高质量的一对一陪伴。

《朗读手册》作者吉姆·崔利斯提出,帮助孩子提升专注力的最佳路径,便是与孩子进行一对一的专属相处,这也是最本质、最有效的教育方式。哈佛大学心理学家罗杰·卡根,在针对学习困难儿童语言问题的研究中也证实,一对一教学模式对强化孩子注意力效果显著。他特别强调,为孩子朗读故事,并细心观察孩子聆听时的神态、反应,能从情绪、认知等多维度滋养孩子的专注力。他也建议:只要条件允许,家长尽量为每个孩子单独读故事。

亲子共读不是简单的“念文字”,而是用一对一的专注陪伴,为孩子搭建起专注的习惯框架。放下手头的琐事,把时间留给孩子,轻声朗读、用心回应,孩子的专注力,便会在温暖的共读时光里,悄然生长、慢慢延长。

### 读出声音,让朗读点亮阅读力

进入小学中段,孩子开始学习默读,以此提升阅读速度、培养独立阅读能力,这是阅读能力发展的重要一步,但默读绝不能取代朗读。二者各有价值,相辅相成,尤其诗歌、古文、经典美文,更离不开大声朗读。

教育大师苏霍姆林斯基曾说,考查学生学习能力与阅读理解力最可靠的方式,不是考试,而是让孩子朗读一篇陌生却适宜的材料。这就能流利通顺、富有语感的孩子,必然具备出色的阅读理解能力。

优质文本本身就是完整鲜活的生命体,句段相连,脉络相通。大声朗读,能让孩子用声音触摸文字节奏,用听觉感受语言逻辑,在发声中培养语感、深化理解、强化记忆。默读让阅读更快,朗读让阅读更深,坚持朗读,才能让文字真正扎根心底。

### 海量阅读,让阅读丰盛感受力

专注是阅读的基础,朗读是阅读的路径,而海量、自由的博览,则是滋养孩子生活感受力的源头。对儿童而言,阅读第一位的,从来不是读得高深,而是守住阅读兴趣。

社会需要的,不是人人成为文学家,而是千千万万把读书当作第一休闲的普通人。回望诸多知名学者与作家,童年阅读也多从畅销故事、系列小说开始,这种读物轻松明快、贴近童心。

儿童阅读的核心是广泛储存、尽情吸收,奇闻轶事、情感体验、趣味知识,都可以成为阅读内容。暂时的杂乱、跳跃无需焦虑,我们更不能用心地的认知高度,剥夺孩子享受清浅阅读的权利。只要内容健康,故事、科普、漫画、童话皆可阅读。家长不必因为孩子不读名著、爱读漫画而焦虑,先有“爱读”,才有“会读”;先有“海量”,才有“深度”。阅读越多元,内心越丰盛,孩子对生活的感知力,便在海量阅读中悄然生长。

### 以读悟写,打通表达的“最后一公里”

不少家长有这样的困惑:孩子书读了不少,知识面也广,可一到写作文就犯难,要么无话可写,要么写不具体、写不生动。其实,阅读与写作之间,不是天然因果,而是需要一座“语言”的桥梁。只有跨过这座桥,才能真正实现“读书破万卷,下笔如有神”。

阅读,不只是读故事、记情节、懂道理,更要读语言、学表达、悟思路。优秀的文章,不仅有内容,更有藏在文字背后的结构与章法。家长和教师要引导孩子,在阅读中多停留一步:作者是怎样一步步把内容写清楚的?段落之间如何衔接?开头与结尾怎样呼应?这就是表达的结构。同样的意思,为什么这位作者写得生动,那位作者写得简洁?哪些词语用得准确,哪些句子特别有画面感?这就是语言的特色。

孩子揣摩得多了,心中有标准,笔下才有方向。这不是生硬灌输写作技巧,而是在阅读中潜移默化地建立表达意识。

阅读是语文的根基,表达是语文的归宿。阅读为写作蓄力,写作让阅读落地,二者相互滋养、有机结合,孩子才能真正实现由内而外的表达,从“爱读书”的人,成长为“会表达、能写作”的人。

# 从“怕运动”到“爱奔跑” 体育让“健康第一”落地生根

跑道上笑声阵阵,跳绳声清脆悦耳,大课间活力四射,曾经的“请假专业户”主动站上操场,咬牙坚持跑完全程……如今,武汉市光谷实验小学的操场上,一场从“要我动”到“我要动”的变革正在悄然发生,让“健康第一”从理念变成孩子们日常的汗水、笑容与成长印记。

▶趣味游戏让孩子们爱上运动。



### 从“请假专业户”看理念之变

光谷实验小学体育教师杨洋刚任教时,班里男孩小宇是典型的“体育回避者”——跑步就喊肚子疼,一跳绳就说腿酸,总能找到理由避开运动。孩子坦言:“我妈说了,体育课不重要,把作业写好就行。”这句话深深触动了杨洋,也让学校看清落实“健康第一”的核心堵点:有的家长秉持“重学业、轻体质”观念,孩子缺乏运动兴趣,让体育教育陷入“叫好不叫座”的困境。

2026年2月,教育部召开落实“健康第一”工作部署会,将学生身心健康摆在教育教学核心位置,强调深入实施学生体质健康计划、健全家校社协同育人机制,推动“健康第一”从理念走向实践。

从2025年开始,光谷实验小学就转变育人思路,把体育摆在教育教学“C位”,构建“课堂+大课间+课后服务+家庭”四位一体体育育人体系,摒弃枯燥训练、打破传统模式,用趣味化、生活化、系统化的举措,让运动融入校园每一天,破解“分数优先”的认知误区,让孩子和家长真正读懂“健康为本”的深刻内涵。

### 趣味赋能,让校园动起来

为让孩子真正爱上运动,光谷实验小学体育教研组以“健康好玩”为核心,把运动变成孩子们愿意参与、乐于坚持的快乐体验。

大课间彻底告别单一广播操,学校分学段设计动感韵律操、趣味跑操、集体跳绳、球类游戏、武术操等多样化内容,每天保证充足运动时间,让大课间成为学生最期待的“快乐时光”。传统跑步被改造为闯关游戏,跳绳变成积分挑战,低强度、高趣味的趣味田径、软式球类、障碍跑、体能乐园等项目全面铺开,结合校园文化创编的特色体育游戏,让每一次跳跃、奔跑都充满乐趣。

科技赋能让体育锻炼更科学高效。学校引入智慧体育系统,依托数字化平台实现体能监测、运动打卡、数据反馈、趣味挑战一体化管理,精准掌握每位学生的体质健康状况,为个性化锻炼提供支撑,真正实现“因材施教”“数据赋能”促提升。

体育教研组深耕教研,常态化开展专题教研、集体备课、课例研讨、技能培训,打造专业有爱、富有创意的教师团队。教研组定期开展体质健康数据分析,针对学生薄弱项目制定专项提升方案,用专业教研为每一位孩子的体质提升保驾护航,让体育教学从“粗放型”转向“精准型”。

### 家校同心,筑牢健康防线

落实“健康第一”,离不开家庭的同频共振。光谷实验小学多措并举,推动健康理念走进家庭,形成育人合力。

课后服务时段,学校开设篮球、足球、跳绳、田径、体能训练等多样化体育社团,满足不同学生的运动兴趣,让孩子在专业指导下快乐运动、提升技能。学校发起“阳光体魄养成日记”打卡活动,鼓励学生每天坚持家庭体育锻炼,家长陪伴监督、共同打卡,学校定期评选“运动小达人”“健康家庭”,用仪式感激发家庭运动热情。

针对一些家长“重学习轻体育”的观念,学校通过家长会、家长群、健康讲座等形式,传递科学育儿理念,讲清“健康与学习相辅相成”的道理。杨洋老师主动与小宇妈妈深入沟通,让家长明白“体育课不是玩,是储蓄一辈子的健康本钱”。转变观念后,小宇从跑半圈就气喘吁吁,到能完整跑完三圈;从绳子甩不利索,到一分钟跳绳超百个,期末体能测试拿到“优秀”,孩子开心地说:“运动挺有意思的!”

越来越多家长在陪伴打卡中感受到运动的价值,小宇妈妈在家长群留言:“孩子爱上运动后,身体棒了、感冒少了,学习注意力也更集中,健康和从来都不是对立的。”

### 认同健康,从认同身体开始

光谷实验小学秉持“认同教育”办学理念,倡导认同自己、认同他人、认同世界,而这一切的起点,是让孩子先认同自己的身体。学校坚信,体育的价值不仅是强健体魄,更在于塑造坚韧意志、培养团队精神、建立自我认同。

操场上,趣味接力赛让孩子们为团队荣誉全力冲刺,动感韵律操让孩子们在跳跃中释放活力,“运动能量日志”让每一次坚持都有收获、有惊喜。办法看似朴素,却直击核心——孩子们在游戏化、趣味化的运动中感受快乐,而快乐正是坚持运动的最好动力。

运动会上的一幕让杨洋老师格外动容:班级耐久跑中,文静的小雨落在最后,甚至被同学套圈,但她始终没有停下脚步,一步一步坚持跑完。当她最后冲过终点,全班同学自发鼓掌,掌声比冠军的欢呼更响亮。这掌声,是对努力的认可、对坚持的致敬、对不放弃自我的认同。

光谷实验小学用实践证明:体育不仅是身体的锻炼,更是心灵的滋养,让孩子们在汗水中学会坚持、在合作中懂得包容、在挑战中建立自信,实现身心同频成长。

### 让健康成为生命底色

如今的光谷实验小学,运动成为校园最亮丽的风景线。课堂上,孩子们尽情挥洒汗水;大课间,欢声笑语回荡操场;课后服务,特色社团精彩纷呈;家庭里,亲子打卡温馨相伴。曾经喊着“肚子疼”的孩子,如今主动奔跑;曾经轻视体育的家长,如今全力支持;曾经被边缘化的体育课,如今成为校园“C位”课程。

“健康第一”不是墙上的标语,不是口头的口号,它是体育课上滚落的汗珠,是跳绳时划破空气的声响,是冲过终点后的畅快呼吸,是孩子们越来越红润的笑脸。

“当孩子们在奔跑中感受风、在跳跃中触摸天、在合作中读懂同伴,健康就不再是书本道理,而是生命里自然而然的一部分。热爱运动的孩子,终将热爱生活;认同健康的少年,终将走得更稳、更远。”光谷实验小学书记孔德勇说。

(长江日报记者杨枫 通讯员殷春莹 王婷)

## 五育并举案例

# 沉浸式学急救 小学生走进“呵护生命”课堂

长江日报讯(记者魏杰 通讯员金静 戴立勇)近日,武汉市东西湖区吴家山第六小学的小伙伴们参加了一堂主题为“呵护生命”的急救知识职业体验课,在沉浸式体验中学习自救互救本领,真切感受生命的珍贵与守护生命的责任。

本次活动由武汉市东西湖职业技术学校护理专业骨干教师牵头,带领8名专业素养扎实、实操能力突出的优秀学生,以趣味化、实操化的教学形式,为孩子们带来别开生面的生命安全教育课。活动伊始,护理专业教师用通俗易懂的语言,结合真实案例,深入浅出地讲解了溺水事故的危害性、日常防溺水注意事项、遇险自救与科学施救等知识,筑牢孩子们的安全思想防线。

实操教学环节,现场搭建的模拟急救场景成为全场活动的亮点。护理专业教师结合校园及生活中常见的突发安全事件,以趣味提问激发孩子们的学习兴趣,通过动画演示、操作口诀,将判断意识、胸外按压、人工呼吸等心肺复苏核心操作步骤,拆解为简单易懂的内容,让专业急救知识变得易学易懂。随后,在专业急救模拟人实操区域,孩子们踊跃参与。老师分步示范、细致讲解动作要点,护理专业的学长学姐们分组协助,手把手带领小学生完成心肺复苏全流程操作。针对按压位置偏差、按压深度不足、频率不规范等常见问题,老师们一对一精准指导,耐心纠正每一个操作细节。

互动问答环节中,现场气氛热烈。小学生们积极举手、踊跃发言,围绕“儿童能否实施心肺复苏”“紧急情况如何快速开展施救”等疑惑主动提问,老师结合儿童生理特点与现场实际情况,逐一细致解答,进一步加深了孩子们对急救知识的理解与记忆。吴家山六小六(2)班陈宇同学在体验课后兴奋地说:“以前只在电视上看过心肺复苏,今天亲手操作了两遍,学到了能保护自己和别人的真本事!”

吴家山六小相关负责人表示,这不仅是一次急救知识学习与职业体验活动,更是一堂深刻的生命敬畏教育课。零距离的互动实



孩子们认真学习急救实施步骤。

践,充分调动了孩子们学习安全知识、掌握急救技能的主动性,让安全防护、珍爱生命的理念深深扎根在每一位学生心中,为校园安全建设注入了强劲动力。

东西湖职校相关负责人表示,职业体验是助力中小学生学习、普及专业技能的重要途径。学校依托“呵护生命职业体验中心”优质师资队伍与先进教学设备,开设人体结构认知、急救包扎、心肺骤停急救等系列特色课程。同时,以校园开放日、技能文化节、职业技能志愿服务等多种方式,开展“走出去、请进来”系列公益活动和职业体验活动,面向中小学生学习、社区居民普及急救知识与技能,提升大众应急避险、自救互救能力。

## 你问我答

### 当孩子说“不想进校门” 请读懂他们的 求救信号

小学一年级学生小豪(化名)曾是学校门口的一道“特殊的风景”。新学期开始了,他却像一只惊弓之鸟。每天清晨,校门口都会上演一场“拉锯战”:他要么死死拽着妈妈的衣角号啕大哭,要么冲进校门后突然转身狂奔。特别是在长假返校时,他对进入学校的抗拒情绪像野草一样疯长,任凭家长怎么劝说,他就是不肯踏进教室一步。

看着孩子像一只竖起尖刺的小刺猬,用最激烈的方式拒绝着学校,小豪父母既心疼又焦虑,却不知如何才能打开孩子的心结。本期《你问我答》邀请武汉市光谷第十四小学教师耿攀,为有困惑的家长支招。

### 从“生理抗拒”到“心理接纳”的跨越

小学一年级不仅是学习生涯的起点,更是孩子从家庭走向社会的关键一步。对小豪而言,这种剧烈的环境切换打破了他对安全感的认知。陌生的环境、严格的行为规范,以及与父母的分离,让他产生了强烈的“分离焦虑”。

他害怕进入那个充满未知的校园,于是,身体本能地启动了防御机制——用逃跑和哭闹来表达内心的恐惧。

这时,家长不必一味焦虑和指责,而是要读懂信号,成为孩子情绪的“定海神针”。请相信,孩子不是“不懂事”,而是在“求救”。

### 共情:接纳孩子的“怪兽时刻”

当孩子持续表现出抗拒上学、情绪失控时,家长首先要做到不贴标签。更不要当众评价孩子“胆小”“懦弱”或者用“别人家的孩子”来对比。很多时候,家长出于面子原因的催促,在孩子看来却是抛弃与威胁;一句随口的“你怎么这么没出息”,都会加重孩子的自我否定。

请把孩子的情绪“正常化”和“具象化”。在小豪的案例中,心理老师并没有强行拉扯他,而是蹲下来,安静地陪着他。过了一会儿,小豪眼眶红红的吐露了心声:“老师,我身体里住了两个人。一个是不让进校门的‘小怪兽’,一个是想上课的好学生。”

此时,您可以试着复刻这种对话:接纳情绪:“妈妈知道你在这里很害怕去学校,那里有好多陌生人和新规矩,让你觉得很不安,这些担心都特别正常,爸爸妈妈完全理解。你想哭的时候可以哭一会儿,我们陪着你。”

具象化对抗:当孩子说出“心里有怪兽”时,您可以顺势引导:“那我们怎么打败这个怪兽呢?要不要召唤一个奥特曼?”这种共情式的沟通,能消除孩子的防御机制,让他知道自己的恐惧是被允许的。

### 留白:给予有温度的“缓冲期”

孩子需要适应,也需要属于自己的“安全基地”。过度的逼迫、步步紧逼,只会让本就焦虑的孩子更加窒息。家长可以与孩子共同约定一套温和、有弹性的“适应计划”,既给予孩子心理缓冲,又保持适度引导,让边界充满温度。

建立“缓冲带”:不要强迫孩子立刻进教室。可以和孩子商量:“如果你今天实在不想进教室,我们可以先在校园里待一会儿,看看小花小草;或者我们先去参加你最喜欢的体育课。”

赋予责任感:家长可以和老师沟通,给孩子一个特殊的“岗位”,比如让他负责带钥匙、发作业本。小豪后来之所以能转变,是因为他参与学校的礼仪值日,找到了在学校的“价值感”。这种“被需要”的感觉,能帮助孩子从“被管理者”转变为“校园小主人”,从而建立归属感。

### 包容:用理解抚平成长焦虑

入学适应期的身心波动,本就容易让孩子陷入敏感与自我怀疑。家长过高的期待、过度的要求、过快的节奏,只会进一步加重孩子的心理负担,让厌学、逃避等问题愈发明显。

做情绪稳定的“定海神针”:家长的平和,是孩子情绪安定的基石。当孩子抗拒时,您的焦虑只会传染焦虑。请深呼吸,告诉自己:“这只是暂时的,我陪着你。”

家校协同“断网”:建议家长在放学后进行“断网”行动,用亲子运动、户外劳动代替电子产品。从生理和心理上切断焦虑源,多巴胺的分泌是最好的抗焦虑药。

从“校门的‘小怪兽’到‘礼仪的小天使’,在老师和家长的共同帮助下,小豪出现了可喜的改变。这也告诉我们:教育不是强行改变,而是等待与陪伴。

对一年级的孩子而言,最有力量不是“快去上学”,而是“我陪你一起面对”。当孩子不再害怕自己的“不完美”,他才能真正放松下来,慢慢走出封闭,重新找回属于少年的阳光与活力。

愿每一位经历适应期的少年,都能被温柔守护,在理解与陪伴中,勇敢发声、自信成长。

## 在职校